



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی استان قزوین

معاونت بهداشتی

مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین



وضعیت عوامل خطر بیماری های غیر واگیر در استان قزوین

« بسیج آموزشی اطلاع رسانی قلب پر تحرک »

آیا می دانید اولین علت مرگ و میر در استان قزوین بیماری های قلبی عروقی می باشد؟
آخرین آمارها در استان قزوین نشان می دهد که افزایش درصد اضافه وزن و چاقی
دیابت، فشار خون بالا، کم تحرکی، استعمال دخانیات و تغذیه نامناسب سلامت قلب
ما را در معرض خطر قرار داده است.

اولین عامل مرگ در استان قزوین بیماری های قلبی - عروقی می باشد.

طبق نتایج حاصل از بررسی عوامل خطر بیماری های غیرواگیر در سال ۱۳۸۸ در افراد
(۶۵-۱۵) ساله استان قزوین :

۴۴/۶٪ افراد کم تحرک هستند. (۳۶/۵٪ مردان - ۵۳/۸٪ زنان)

۱۴/۸٪ افراد فشار خون بالا دارند. (۱۴/۴٪ مردان - ۱۵/۲٪ زنان)

۴۷/۸٪ افراد دارای اضافه وزن می باشند. (۴۱٪ مردان - ۵۴/۷٪ زنان)

۱۵/۱۳٪ افراد دچار چاقی هستند. (۹/۸٪ مردان - ۲۱٪ زنان)

✓ ۹/۸٪ افراد مبتلا به دیابت هستند. (۹/۹٪ مردان - ۱۲٪ زنان)

✓ ۸۷/۱٪ افراد کم تر از ۵ واحد میوه و سبزی در روز مصرف می کنند.

✓ ۲۵/۸٪ مردان روزانه سیگار مصرف می کنند.

توصیه های بهداشتی برای مقابله با کم تحرکی

- * هر روز به مدت نیم ساعت پیاده روی کنید .
- * انتخاب ورزش های دسته جمعی شما را به تداوم ورزش تشویق می کند .
- * به جای نشستن در صندلی پارک ها، قدم بزنید .
- * به جای ایستادن و منتظر شدن جهت وسیله نقلیه، مقداری از مسیر را پیاده طی کنید
- * به جای آن که تا محل کار یا خرید از اتومبیل استفاده کنید، مقداری از مسافت را پیاده طی کنید .
- * پیاده روی را بخشی از زندگی روزمره خود قرار دهید .
- * نحوه محاسبه توده بدنی خود را از کارکنان مراکز بهداشتی درمانی یاد بگیرید.
- * خود را مرتب وزن کنید تا از اضافه وزن خود با خبر شده و برای کاهش آن فکری کنید.

خطر جدی است !

با نیم ساعت پیاده روی در روز ، همراه سلامت قلب خود باشیم.

انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۱۷۲)

منبع : راه های پیشگیری از عوامل خطر و بیماری های قلبی - عروقی / انتشارات کمیته علمی اجرایی آموزش سلامت (۴۴۷)



تأثر حامی سلامت